



[Archief April 2006 Natuurlijke methoden tegen tandbederf](#)

Natuurlijke methoden tegen tandbederf

EEN JAAR OF ZEVENTIG GELEDEN DACHT DE WETENSCHAP EEN VERBAND TE HEBBEN ONTDEKT TUSSEN FLUORIDE IN HET DRINKWATER EN MINDER VAAK VOORKOMEN VAN TANDBEDERF. SINSDIEN IS FLUORIDE HET POPULAIRSTE MIDDEL TEGEN GAATJES IN DE TANDEN DAT ER OP DE MARKT IS: IN TANDPASTA, MONDWATERS, EN TABLETJES. MAAR EEN TEVEEL LEIDT TOT FLUROSE, MET TANDVERKLEURINGEN TOT GEVOLG.

Van een teveel aan fluoride kun je fluorose krijgen, met ontkleurde, zwartende, gevlekte of kalkwitte tanden¹. Fluoride is ook wel in verband gebracht met botkanker, mondkanker, schildklierdisfunctie en een verlaagd IQ (intelligentiequotiënt)^{2,3,4}. Tel dat allemaal eens op bij het feit dat fluoride tandbederf helemaal niet voorkómt. Uit een onderzoek volgde de conclusie: 'Wellicht ... is het zo dat fluorisering van het drinkwater geen uitgesproken beschermend effect heeft tegen cariës bij kleine kinderen'⁵. Gelukkig zijn er ook manieren om de tandartsboor te vermijden zonder je gezondheid in gevaar te brengen. Naast bijenpropolis, waaraan een heel artikel is gewijd in dit nummer, zijn de volgende natuurlijke middelen ook geschikt tegen tandbederf.

Strontium

Van dit sporenelement wordt gedacht dat het calcium vervangt in het lichaam, ook in botten en tanden. Uit onderzoeken is gebleken dat er een verband bestaat tussen cariës (gaatjes in de tanden) en de hoeveelheid strontium in het water. Bij een vergelijking van het percentage gaatjes onder de bevolking van twee naburige gebieden in Griekenland, waarvan het ene een hoog strontiumgehalte in het water had en het andere een laag, kwam tandbederf significant minder vaak voor in het gebied met het hoge strontiumgehalte⁶. Uit een ander onderzoek viel zelfs op te maken dat cariës het minst voorkwam in gebieden met een strontiumgehalte van 5,4 en 8,3 mg/l⁷ (volgens de Amerikaanse milieuthoriteiten is 4 mg/l veilig voor de gezondheid). Bij ratten (dus misschien niet van toepassing op mensen) verhoogde strontium het dentine (onder het glazuur) in de tanden en verminderde zo de cariës die ten behoeve van het onderzoek werd uitgelokt bij de dieren⁸.

Strontiumrijke voedingsmiddelen zijn vis, volkorengranen, boerenkool, peterselie, sla, paranoten en melassestroop. In een normaal voedingspatroon zit 2-3 mg strontium per dag.

Vitamine B6

De vitaminen van het B-complex, vooral B6, zijn goed voor de 'goede' mondbacteriën en juist slecht voor de schadelijke, die gaatjes veroorzaken⁹. Bij zwangere vrouwen bleek de

groep die dagelijks 20 mg extra vitamine B6 slikte, significant minder gaatjes en vullingen te krijgen. Een drankje bleek effectiever dan pillen¹⁰.

Lactobacillus GG

Dit probioticum bestrijdt de gaatjesveroorzaker *Streptococcus mutans*. Bij een onderzoek met bijna 600 kinderen in de leeftijd van 1 tot 6 jaar kreeg een gedeelte gewone melk en een gedeelte melk met *Lactobacillus rhamnosus* GG bij de maaltijd, vijf dagen in de week. Na zeven maanden bleek de probiotische melk het aantal gaatjes gehalveerd te hebben¹¹.

Thee

Zowel in groene als in zwarte thee (*Camelia sinensis*) zitten flavonoïden die de activiteit remmen van bacteriën die tandbederf veroorzaken¹². Groene thee (vol tannine) blijkt een hogere antimicrobiële werking te hebben dan zwarte thee¹³. Bij een onderzoek bleken polyfenolen (0,1 procent) in Chinese groene thee, als spoelmiddel en tandpasta, voor complete remming te zorgen van *S. mutans*¹⁴. Ratten die water dronken waaraan wat theecomponenten waren toegevoegd, bleken zelfs minder cariës te krijgen dan ratten die gewoon water kregen, al hoeft dat niet direct ook voor mensen te gelden¹⁵.

Cranberrysap

Een drank met 25 procent cranberrysap bleek de bacteriegroei op een kunststand met 67-85 procent te verminderen. De onderzoekers willen op basis daarvan echter niet iedereen zomaar aanraden cranberrysap te gaan gebruiken, maar ze hopen het bestanddeel uit cranberrysap te vinden dat de gaatjes bestrijdt. Dat kan dan direct verwerkt worden in tandpasta en mondwaters¹⁶.

Joanna Evans

¹Pediatr Dent, 2000; 22: 269-277

²Yiamouyiannis J, The Aging Factor. Delaware, Ohio: Health Action Press, 1993

³Probl Endokrinol [Mosk], 1985; 31: 25-29

⁴Fluoride, 1995; 28: 189-192

⁵J Public Health Dent, 2003; winter: 38-46

⁶J Dent Res, 1983; 62: 989-991

⁷Nutr Rev, 1983; 41: 342-344

⁸Arch Oral Biol, 1982; 27: 667-671

⁹NY State Dent J, 1959; 25: 303-307

¹⁰Am J Clin Nutr, 1962; 10: 512-515

¹¹Caries Res, 2001; 35: 412-420

¹²Arch Pharm Res, 1998; 21: 348-352

¹³Int J Food Microbiol, 1999; 48: 125-130

¹⁴Zhongkua Kou Qiang Yi Xue Za Zhi, 1993; 28: 197-199, 254

¹⁵Caries Res, 1993; 27: 124-129

¹⁶Caries Res, 2006; 40: 20-27

kader

Geneesmiddelen die cariës veroorzaken

Speeksel is de eerste barrière die het lichaam zelf opwerpt tegen tandbederf. Het neutraliseert zure stoffen in de mond en het spoelt suiker en andere gaatjesmakers weg. Speeksel bevat tevens mineralen als calcium en fosfaat, nodig voor het herstel van tanden. Er zijn echter meer dan 600 geneesmiddelen waarvan je een droge mond kunt krijgen, die de aanmaak van speeksel verlagen of de samenstelling ervan veranderen.

Bij ratten bleken atropine, propranolol en clonidine allemaal het speeksel aan te tasten en het risico van tandbederf te vergroten^{1,2,3}. Weliswaar hoeft dat niet ook te gelden voor mensen, maar ratten reageren over het algemeen wel op dezelfde gaatjes bevorderende en remmende factoren als mensen⁴. Verwante middelen aan atropine zijn bepaalde antihistaminica en antidepressiva (zoals amitriptyline (Sarotex® en Tryptizol®) en nortriptyline (Nortrilen®)). Propranolol en clonidine zijn middelen tegen hoge bloeddruk. Wie dergelijke middelen gebruikt, kan overwegen over te stappen op een ander middel of de dosering te verlagen. Vaker poetsen, minder tussendoortjes eten en suiker vermijden zullen ook allemaal helpen.

1J Dent Res, 1989; 68: 1739-1745

2Arch Oral Biol, 1993; 38: 853-861

3Caries Res, 2000; 34: 194-200

4Townsend Lett Doc, 2005; 263: 16

Tags

[fluoride](#), [tandbederf](#), [cariës](#)